



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care  
www.caccc-usa.org

## 與你同行，走出傷痛 (Dealing With Loss–You Are Not Alone) 李黎

每個人的生命中，都會無可避免的失去自己親愛的人。親人永遠離去，為自己的生命造成一個無可取代、無可填補的缺口，令自己感到留下來的孤獨；而悲傷更是一種最可怕的「孤獨」的情緒。

三個我的至愛的人先後離我而去，讓我學到的功課是：誰也無法預料悲劇會在何時何地發生在何人的身上；悲劇的發生是難料難免的，不是能在我們的掌控之中的；但是要任憑悲劇成為無限傷痛的泉源，還是將悲劇經驗化為對世間他人悲傷痛苦的理解，則是自己的決定。

理解了別人的、人世間的大痛，再回頭看自己的傷痛，就不會永遠陷身其中無法自拔。這些世間至深的傷痛，讓我學到的最重大的功課，就是：走出傷痛，不再孤獨。

悲傷是最最寂寞的情緒，而這份寂寞更加深了悲傷的痛楚。但知道世上還有別人也承受著相似的遭遇，至少悲傷不再是那麼寂寞了；於是向他們伸出手……那是療傷的第一步。

痛苦的感覺是孤獨的，因為旁人難以感知；但痛苦的人其實不是孤獨的，因為周遭有太多人正在承受各式各樣的苦。

「為什麼是我？為什麼是我的孩子？」這是處在悲痛中的人發自內心的吶喊。這也是我曾經向「老天」或「命運」問過的問題。是啊，當暴風雨來襲時，即使是新出芽的綠葉也會被吹掉，但為什麼偏偏是我的那一片呢？經過了許多年的學習和思索，我終於能夠換個角度看待這個疑問了：首先，為什麼不該是我？為什麼該是別人？為什麼發生在自己身上就是不公平，那麼發生在別人身上呢？其次，為什麼當好事發生在自己身上的時候，就多半不會問「為什麼是我？」、「為什麼我如此幸運？」

究竟是好事還是壞事，更能幫助促進我們思考和自省、更能幫助我們看到別人相似的、甚至更深沈的苦難？許多不幸的事發生，我們或許沒有選擇，但如何應對，我們是可以有一些選擇的。在傷痛讓我幾乎失去生活意志時，很幸運的，我還能決定自己還要活下去；我決心要有尊嚴的、好好的活，並且告訴與我有同樣傷痛經歷的人：試試看，你也可以做得到。只要盡量好好的去過每一天，就是跨過了一道心障；然後，一個星期、一個月、一年……。我告訴他們：我就是這樣過下來的，你也可以。他們願意相信我，因為我們都是從同一條路走過來的。

當我們想念著先我們而去的所愛之人，我們記住他們，同時希望這個世界也有其他的人記得他們。每個人有自己保存記憶的方式。無論以何種方式，全都是美的。而最最美好的，莫過於化悲痛為慈悲。（「慈」·「悲」兩字，以我個人的理解，是有不同的。我覺得兩者相比，「慈」心比較容易，而「悲」心比較難；因為慈心只需善念，但悲心需要深切的體會，理解，感同身受。）

我認識、也聽說許多喪親喪子的人士，以去世的親人名義成立慈善或教育基金會，或為有特殊意義的機構做義工，或捐贈書籍回饋鄉里……。即使是如死亡這樣

絕望的事，都能經由慈悲的力量，轉化成帶來希望的行為。也唯有如此，逝者中斷的生命記憶才能延續，才不會在我們走後便被這個世界遺忘。我住在史丹福，史丹福大學的建校歷史就是一個感人的例子。一百多年前，一場傷寒症奪去了史丹福夫婦十五歲獨子的生命。就在兒子病逝的那一天，這對還在震驚悲悼中的父母親，已經做出了一個決定：以他們的愛子之名，在家鄉設立一所教育機構。「從此，加州的孩子就是我們的孩子。」他們這麼說。從此，不僅是加州，全世界許多優秀的孩子，都來到這處曾是那個早逝的男孩騎馬馳騁的莊園裡上學。這對夫婦有了這許多孩子，當然不再孤獨。

悲傷的淚水可以侵蝕臉頰，也可以化為滋潤枯草的春雨。那時，被你滋潤的心靈不孤獨了，你也不再孤獨了。